

カラダを動かす習慣づくり

介護予防サポーター  
「転ばん隊」が  
あなたの健康づくりを  
お手伝いします！



# つきいっひろば

運動のコツが  
わかる

身体を動かすことに  
慣れる

楽しく笑顔で気持ちを  
リフレッシュできる

令和3年

10/20(水) 11/17(水) 12/15(水)

令和4年

1/19(水) 2/16(水) 3/16(水)

【時間】 午後1時30分～午後2時30分

【会場】 アオーレ長岡 市民交流ホールBC

※2/16は「まちなかキャンパス長岡」

【対象】 長岡市内在住の方どなたでも

【定員】 30名程度

【内容】 「ながおか元気体操」「ハッピー体操」など  
初めての方でも無理なく楽しく運動できます。

【持ち物】 運動のできる服装、内履き、水分補給用飲み物、  
タオル、外履きを入れる袋



★申し込み不要、参加費は無料です★

〈お願い〉・自宅で体温を測り、体調を確認の上、必ずマスク着用でご来場ください。  
・体調がすぐれない場合は参加を控えていただきますようお願いいたします。  
※新型コロナウイルス感染症に伴う社会情勢の変化により中止する場合があります。

問い合わせ：長岡市長寿はつらつ課 ☎ (39)2268